

Opdrachten bij 'Ik weet niet wat ik zeggen moet'

Wie wil, kan van het boek 'Ik weet niet wat ik zeggen moet' tevens een werkboek maken. Onderstaande opdrachten nodigen jou uit om stil te staan bij de eigen verhouding tot de thema's dood, verlies en rouw.

Naar aanleiding van pagina 18

Opdracht 1. - Een denkoefening

Als je de *The Top Five Regrets of the Dying* van Bronnie Ware omdraait en er vragen van maakt, zijn het hele zinvolle vragen om je te helpen bewuster te leven. Jouw toekomstige dood kan daardoor helpen spijt te voorkomen. Probeer maar eens.

1. Ben ik trouw aan mezelf? (Of leef ik zoals anderen dat van mij verwachten?)
2. Werk ik te veel?
3. Uit ik mijn gevoelens voldoende?
4. Zie ik mijn vrienden vaak genoeg?
5. Sta ik mezelf toe om gelukkig te zijn?

Als je één van de vragen 1/3/4/5 met 'Nee' hebt beantwoord (of vraag 2 met 'Ja'), is er werk aan de winkel. Toch?

Naar aanleiding van pagina's 19-21

Opdracht 2. - Een klein zelfonderzoekje

Wat houdt jou tot nu toe tegen om het gesprek over de dood aan te gaan? Is dat één van de excuses die we eerder hebben genoemd? Is dat eigen angst? Ben je bang om te kwetsen, of om iets los te maken? Of ben je bang dat de ander boos wordt?

Wat het antwoord ook is, het helpt misschien om je bewust te zijn van je eigen drempel. Je kunt dit zelfs positief inzetten door het te gebruiken als beginzin. Bijvoorbeeld: 'Ik wil je iets vragen maar ik ben bang dat ik je dan van slag maak.' Dan heb je de opening naar een gesprek al te pakken.



Naar aanleiding van pagina 32

Opdracht 3 - Uitdaging

Ben je een vader of moeder? Heb je (al wat oudere) kinderen? Laat ze dan een voor een, zonder dat de anderen erbij zijn, vertellen hoe ze jouw uitvaart zouden invullen als ze daar vandaag over zouden moeten beslissen. En bespreek dan daarna, met z'n allen, hoeveel overeenkomsten en verschillen er zijn.

Het mooie van deze uitdaging is dat het (hoogstwaarschijnlijk) duidelijk maakt dat kinderen onderling hele andere gedachten kunnen hebben over wat past bij hun ouders, qua uitvaart. Je kunt het gesprek aangrijpen om te vertellen wat jouw wensen zijn, en hoezeer je er (al dan niet) aan hecht dat ze deze ook uitvoeren.

Naar aanleiding van pagina 37

Opdracht 4. - Verlaag de moeilijkheidsgraad

Als je denkt dat het kan helpen om vanuit een zekere luchtigheid met het praten over de dood te beginnen, kun je de (vermeende) moeilijkheidsgraad verlagen door één of meer van de onderstaande verrassende vragen te stellen. Voor thuis aan de eettafel, op een zomers terrasje, of desnoods terwijl je samen aan het wachten bent op de trein.

- Als je per se vandaag een bucketlist zou moeten maken, welke wens schiet er dan als eerste door je hoofd?
- Stel er zou een app bestaan die aftelt totdat je doodgaat, zou je die dan op je telefoon zetten?
- Hoe zou het zijn om onsterfelijk te zijn? Zou je dat ook willen zijn als jij de enige onsterfelijke op aarde zou zijn?
- Hoop je op reïncarnatie? Als wat zou je willen terugkeren?
- Stel je wilt begraven worden, wat moet er op je grafsteen staan? Heb je daar al eens over nagedacht?

Naar aanleiding van pagina 43

Opdracht 5. - Wat wil jij?

Een bucketlist gaat – volgens de originele betekenis van het woord – over wensen die je hebt en uitvoert als je weet dat je op korte termijn komt te overlijden. Maar: waarom zou je niet jaarlijks een bucketlist maken? Misschien niet zozeer omdat je ieder jaar de verwachting hebt



dat je op korte termijn komt te overlijden, maar wel om te voorkomen dat het jaar voorbijvliegt zonder dat je de dingen hebt gedaan die je graag wilt doen.

Denk daarbij aan:

- Artiesten, bands, orkesten, dansgezelschappen e.d. die je wilt zien optreden
- Steden of landen die je wilt bezoeken
- Mensen die je wilt ontmoeten
- Wandelingen die je wilt lopen
- Spannende ervaringen die je wilt beleven (parachute springen, bungy jumpen e.d.)
- Het aantal keer dat je in een jaar naar een pretpark, strand, casino, sauna, bioscoop, schouwburg et cetera wilt (omdat je weet dat dat belangrijk voor je is)
- Feestjes die je wilt organiseren (omdat je blij bent met je leven bijvoorbeeld, of zomaar, omdat het kan)
- Schenkingen die je wilt doen aan goede doelen
- Weekendjes weg die je wilt meemaken
- Kastelen die je wilt zien
- Et cetera

Naar aanleiding van pagina 59

Opdracht 6. – Realitycheck

Iemand tot steun willen zijn of iemand een oplossing willen bieden voor een probleem is natuurlijk geweldig lief. Misschien is het zelfs wel een soort Pavlov-reactie van je als je over iemand hoort dat die ziek is. Zeg eens eerlijk, hoe vaak komt het voor dat je vindt dat je iets móet betekenen door in actie te komen? En zou je aanwezigheid en/of interesse in hoe het met de ander gaat niet genoeg mogen zijn?

Naar aanleiding van pagina's 76-77

Opdracht 7 - Voordelen

We geven op pagina's 76-77, maar ook eerder, op pagina's 16 en 17, diverse voordelen van vroegtijdig met elkaar over de dood praten. Ga ze eens opnieuw langs, en vraag je af welke reden je de meest belangrijke reden vindt. En ook: waarom?



Naar aanleiding van pagina 85

Opdracht 8 – Bedenk hypothetische vragen

Neem iemand in gedachten met wie je in gesprek zou willen gaan, en bedenk enkele mogelijke vragen op basis van de Wat als?/Stel dat?-methode. Schrijf ze op, zodat je ze letterlijk bij de hand hebt als je die persoon via de telefoon spreekt. Of memoriseer ze, zodat je ze kunt stellen als je die ander ontmoet/tegenkomt.

Naar aanleiding van pagina 118

Opdracht 9 – Stiltecheck

Een stilte kan prettig en veilig voelen, maar ook zeer hinderlijk en ongemakkelijk. Wanneer het één overgaat in het ander verschilt per situatie en per persoon. Check maar eens bij een aantal mensen in je omgeving hoelang je daarbij stil kunt blijven in een gesprek zonder dat je je ongemakkelijk voelt. Het kan variëren van een paar seconden tot vele minuten.

Naar aanleiding van pagina 129

Opdracht 10. – Aannames

We noemen verschillende aannames als het gaat om het praten met kinderen over dood en verlies. Herken je een of meerdere van die aannames bij jezelf? Is er nog een andere aanname die je weleens gehad hebt die hier niet genoemd staat?

Naar aanleiding van pagina's 142-143

Opdracht 11. - Jouw excuses

Laat duidelijk zijn dat we jou er geen seconde om veroordelen, maar kijk eens naar dat lijstje excuses: welke heb jij al eens ervaren? Welke heeft jou belet om contact te zoeken met iemand in rouw? Gaat het in de toekomst lukken je daardoor niet te laten beïnvloeden?

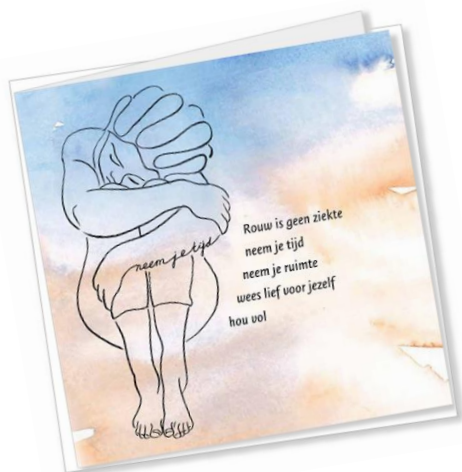
Naar aanleiding van pagina 151

Opdracht 12. – Stuur eens een kaartje

Gedurende je leven overlijden mensen om je heen. Zijn er mensen waarvan jij de sterfdatum (nog) weet? Of waarvan je de verjaardag



kent? Stuur de naaste van hen eens een kaartje op die dag. Of laat op een andere manier merken dat je aan de overledene denkt. Als het nog even duurt voordat die datum eraan komt, maak dan een notitie in je agenda. Kijk voor inspiratie bijvoorbeeld op www.kaartenvanbetekenis.nl.



Vind je het leuk om opdrachten als deze uit te voeren?

Bureau MORBidee introduceert in 2021 een online cursus die jou helpt je kwaliteit van je leven te verbeteren door stil te staan bij je sterfelijkheid. Dit doen we aan de hand van informatie en opdrachten. Als je geïnformeerd wilt worden over deze cursus, schrijf je dan in voor de nieuwsbrief van Bureau MORBidee. Dan mis je niets! Je kunt je inschrijven voor de nieuwsbrief via de website www.bureaumorbidee.nl (onderaan).

Wil je reageren op deze opdrachten, dan kan dat bijvoorbeeld via email: bureaumorbidee@gmail.com.

